

# Deporte de aventura



Se conoce como **deporte de riesgo** a todo aquel deporte que conlleva, además de actividad física, una intensa actividad recreativa en el medio natural.

## Características

El **deporte de aventura** es una nueva forma deportiva que, en equipo, pone al hombre en contacto con la naturaleza y le ayuda a ejercitar los músculos, en el que la motivación de llegar a la meta está por encima de cualquier resultado. El objetivo es llegar, superarse a uno mismo, y para ello es necesario el desarrollo de cualidades físicas, habilidades motoras, gran resistencia general y, por sobre todo, una gran preparación psicológica y de vínculos sociales entre los participantes.

El trabajo en equipo adquiere fundamental importancia, como así también el conocimiento técnico necesario para cada una de las disciplinas que se practican. Un aspecto crucial en este deporte es el saber orientarse: saber dónde estamos, hacia dónde debemos ir y cómo movernos en un terreno desconocido, donde la naturaleza impone su inmensidad.

En el deporte de contacto con la naturaleza, el objetivo se centra en vencer los obstáculos presentados por determinados elementos naturales, tales como el agua, la montaña, la nieve, el campo, la fauna, etc. Existen distintos deportes y actividades recreativas desarrolladas en ambientes naturales, el concepto de "aventura" se debe a la existencia de un cierto riesgo controlado que permite experimentar sensaciones en los participantes.

El deporte de aventura se diferencia del turismo de aventura, principalmente porque en el primero no existe una relación contractual de carácter económico, la cual es desarrollada por personas cuya relación en la práctica de la actividad es exclusivamente recreativa, deportiva (deportistas, grupos de amigos, familias) o académica (escuelas de deportes, clubes deportivos, etc.), generándose una relación instructor- alumno. Las actividades de turismo aventura, se derivan de la práctica del deporte aventura ya sea por deportistas, fuera de su lugar de residencia habitual, o por personas que desean experimentar la práctica de estos deportes en el medio natural pero debe existir una relación económica (prestador de servicios - cliente) que permite definir claramente las responsabilidades contractuales entre un prestador (tour operador, agencia, guía de turismo) que ofrezca este servicio y

un cliente (excursionista o turista) quien está dispuesto a pagar por estos servicios.

En esas prácticas, el hombre tiende a valorar el medio ambiente por encima de cualquier otra consideración, lo que exige una reflexión acerca de su constitución y posibilidades favorables o desfavorables.

El **excursionismo** o trekking es un término que se utiliza erróneamente como un sinónimo del término *deporte de aventura*.

## Tipos de deporte de aventura

Existen distintos tipos de deportes de aventura, según el medio en el que se realicen.

**Deportes de aventura en la montaña:** **escalada**, **espeleología**, **barranquismo** (también conocido como descenso de cañones o **rappel**), **trekking**, **mountain-bike**, **equitación**, **orientación**, **kars**, **paintball** o **airsoft**, etc.

**Deportes de aventura en el agua:** descenso en canoa o **kayak**, **rafting**, **piragüismo**, **buceo**, **snorkel**, **hidrospeed**, **barranquismo**, etc.

**Deportes de aventura en el aire:** **puenting**, **paracaidismo**, **parapente**, descenso en **tirolina**, montar en **ultraligero**, etc.

## Normas básicas

La práctica de este tipo de deportes exige una buena preparación física y psicológica así como conocer reglas básicas de cada actividad, hacerse acompañar de especialistas (como mínimo uno de ellos) y disponer del equipo necesario para la práctica de la actividad.

### Práctica ocasional

La práctica de la mayoría de estas actividades puede resultar económicamente costosa, por lo que, si sólo se quiere probar o se va realizar de forma esporádica, es recomendable contratar los servicios de una empresa especializada que ponga a disposición de sus clientes guías profesionales, material necesario para la práctica segura de la modalidad elegida y un seguro de accidentes.

Existen buscadores para organizar estas actividades en función del tipo de deporte que se quiera practicar y la localización del mismo.

### Práctica frecuente

Si ya se practica uno de estos deportes con asiduidad y se dispone de conocimientos y cierta destreza en su realización, no debe bajarse la guardia, hasta los más expertos pueden sufrir un percance. Para evitarlo o minimizar sus consecuencias nunca ha de practicarse la actividad solo, debe informarse a las autoridades (guardia civil, policía autonómica o local, etc.) de donde se va a realizar y se recomienda disponer de equipo de supervivencia y apoyo.

No es mala idea inscribirse en la federación deportiva que regula esa actividad ya que esto supone estar cubierto por un seguro, tener acceso a cursos de perfeccionamiento y sobre todo estar en contacto con los que más saben sobre el tema. Además las federaciones suelen obtener ventajas

económicas para sus federados a la hora de comprar material.

La práctica de actividades de aventura supone un gran respeto por el entorno natural donde se desarrolla y una estricta observancia de las indicaciones y normas que regulan dicho espacio. Un deportista es todo lo contrario a un vándalo y ha de ser paciente y solidario con otros deportistas, molestar lo menos posible a la fauna salvaje y recoger todos los desperdicios que se van generando, incluida la basura orgánica.

## Recomendaciones

### Situaciones delicadas

Si se presenta una situación delicada debe conservarse la calma. Es aconsejable hacer caso siempre al miembro del grupo con más experiencia y evitar las discusiones. Es conveniente asegurar cada paso que se da, la utilización de vías de escape si no se ve claro el desarrollo de la actividad o la búsqueda de una situación lo más cómoda posible mientras llega la ayuda.

Si no se sabe si va a dar tiempo a terminar la actividad, las fuerzas flaquean o las condiciones meteorológicas amenazan el desarrollo de la misma, es recomendable regresar, siempre que sea factible, o no empezar.

En algunas actividades es posible asistir a [cursos de auto-rescate](#). Es muy recomendable hacerlo ya que estas técnicas proporcionan recursos para escapar de situaciones comprometidas o permiten prestar ayuda a otros para superarlas.

### Contratación de la actividad

Si va a contratar servicios a una empresa especializada a través de una agencia de viajes, tour operador, etc., asegúrese que ésta cumple con las regulaciones de la autoridad pertinente, infórmese de las medidas de seguridad que este servicio cuenta (seguros, equipamiento, guías profesionales, etc.), las restricciones a los participantes (edad mínima o máxima, capacidad física requerida, preexistencia de enfermedades, etc.), condiciones en las que se puede suspender la actividad (eventos climáticos, etc.), así como las condiciones de contratación de los servicios (reservas, pago anticipado, cancelaciones, etc.). La mayor parte de las Comunidades Autónomas en España cuentan con regulaciones, como también en varios países de Latinoamérica como Argentina, Brasil, Costa Rica, Chile, México, España entre otros.

### Equipaje

Hay que tener siempre en condiciones el material técnico. Algunos elementos tienen fecha de caducidad (cascos, cuerdas, etc.) por lo que nunca hay que continuar utilizándolos si sobrepasa esa fecha, aunque parezcan en perfecto estado. Si se aprecian daños evidentes en los elementos de seguridad hay que sustituirlos. Debe llevarse calzado y ropa adecuada, y si es necesario, protecciones. Para las actividades en contacto con el agua llevar ropa seca en algún contenedor estanco.